



感謝のうちに

私のエンディングノート



感謝のうちに

私のエンディングノート

私の想いをこのノートに記します。

名 前

住 所

書き始め

年

月

日

目

次

★はじめに

★愛する家族・介護者・周囲の皆さんへ 1

★神との深い交わりに導く3つの秘跡 2

- ① 病者の塗油の重要性
- ② 塗油の秘跡の効果
- ③ 深い信頼の心で
- ④ 塗油を受ける人
- ⑤ 最期の糧としての聖体拝領とゆるしの秘跡の重要性
- ⑥ 3つの秘跡の順序

★お気に入りの写真（自分の顔） 7

★わたしの人生 8

★わたしの家族 10

- ① 父親について
- ② 母親について
- ③ 配偶者との出会いについて
- ④ 結婚のこと
- ⑤ 子供について
- ⑥ 兄弟姉妹について
- ⑦ 一番心に残っている家族との思い出
- ⑧ 家族に伝えたいことば

★つながり（親族関係図） 16

★わたしの大切な人たちへ 18

★連絡先 20

- ① 親族関係の連絡先
- ② 連絡をしてほしい友人・知人の連絡先

★通夜・葬儀について 22

- ① 葬儀社、生前契約・予約について
- ② 通夜をしてほしい場所
- ③ 葬儀をしてほしい場所
- ④ 葬儀の費用について
- ⑤ 葬儀の規模について
- ⑥ リクエスト
- ⑦ 遺影（写真）について
- ⑧ 棺の中に入れてほしいもの
- ⑨ 衣裳について
- ⑩ 喪主について
- ⑪ 弔辞奉読者について
- ⑫ 会葬返礼品について
- ⑬ 香典返し（寄付等）について
- ⑭ 参列して頂いた方への御礼状
- ⑮ その他（申し添える事があれば記入してください。）

★埋葬先について 28

- ① あなたが亡くなった後、お墓を守ってくれる人はいますか？
- ② 自分が入るお墓を持っていますか
- ③ 今後お墓を購入する予定はありますか
- ④ その他の希望
- ⑤ 命日祭（ミサなど）について
- ⑥ お持ちの「御像」「信心道具」「家庭祭壇」等についてどのようにしてほしいですか

★「相続」の基礎知識 30

★「遺言」の基礎知識 33

★わたしの情報 38

- ① 基本情報
- ② 口座自動引落としについて
- ③ 預貯金・保険・年金について

★付 録 41

・終末期医療に関する要望書

★あとがき

はじめに

「目を覚ましていなさい。その時がいつなのか
あなたがたにはわからないからである」

(マルコ 13・33)

私たちは年齢を重ねながら、心とした瞬間^{とき}や出来事を通して人生の振り返りや最期について改めて深く考えることの大切さに気づかされます。

そこで、キリスト者がこの世から主のみもとへ向かう新たな旅立ちを意義あるものにできるよう、自分の意志を記すためのノートを準備いたしました。

あなたが、このノートを通して主への深い信頼と感謝のうちに、秘跡の恵みを味わえますように。

そして、あなたの人生を感謝のうちに豊かに見つめ直し、自分の思いをしたためることで、このノートが家族や大切な人たちに自分の希望や信仰を伝える一助となれば幸いです。

愛する家族・介護者・周囲の皆さんへ

霊名

名前

旧姓

私 () は

カトリック教会の信者です。私が病気や怪我、あるいは老齢になり、命が危険な状態になった場合には、下記の所属教会あるいは近くの教会に連絡して、キリストの死と復活の恵みによりよく与るために、「ゆるしの秘跡」「聖体拝領」「病者の塗油」を授けてくださるよう、司祭に依頼してください。

また、突然の事故や災害などで、死の危険がさし迫っている場合には、すぐに近くのカトリック教会に連絡して、早く私を訪問して下さるよう司祭に依頼してください。

その際、私に意識があるか意識がないかを司祭にお知らせください。

所属教会

TEL

近くの教会

TEL

記入日

年

月

日

神との深い交わりに導く3つの秘跡

まず、主のみもとへ向かう準備として、病や老齢などで死の危険を感じるキリスト者を神との深い交わりへと導く3つの秘跡について理解を深めてみましょう。

さらに、自分のキリスト者としての生き方が、愛する家族・介護者・周囲の人たちにとっても死について深く考え、神とのよき出会いを準備するものとなりますように。

① 病者の塗油の重要性

第二バチカン公会議前には「終油の秘跡」と呼ばれていた秘跡が、公会議後「病者の塗油」と呼ばれるようになりました。それは、この秘跡が危篤の状態にある人だけのものではないからです。全教会は、病者の聖なる油と司祭の祈りによって病者と深く結ばれ、その病苦を和らげ、病者を救ってくださるよう、苦しみを受けて復活の栄光に入られた主に切に願います。また病者に対しては、信仰のうちに自分をキリストの受難と死に合わせ、神の民の聖なる奉仕のためにその苦しみを献げてくださるよう勧めています。こうして、教会は病者のために祈り、病者は教会の聖務のためにその苦しみを献げて、互いにキリストの体としての使命を担い合うのです。

そのため、信者が病気や老齢のために死の危険を感じたなら、いつでも秘跡を受けることができます。特に手術前など、病人の体調や時間的余裕を考えて早めに教会に連絡しましょう。危篤など急変してからでは、秘跡を受ける人や身内に心のゆとりがないばかりか、医療行為に時間が割かれ、時には秘跡を受けられないこともあります。

② 塗油の秘跡の効果

この塗油の秘跡は、①病者に聖霊による救いの恵みを与え、神への信頼を深めさせます。また、②全教会と結ばれて自分の使命（教会の益のために苦しみを献げる）を生き、③悪霊の誘惑と死の恐怖に対して抵抗力を強めます。さらに、④病苦に耐えるだけでなく、これと戦う力を与え、⑤神のみ旨ならば体の健康を回復させます。そして、⑥必要な場合は罪のゆるしをもたらし、全生涯の回心を全うさせます。

③ 深い信頼の心で

この塗油は「信仰の祈り」（ヤコブ 5・15）と呼ばれ、秘跡を受ける人も、受ける人も、また参列者（教会代表者や家族とその関係者）も信仰に基づいて神への信頼のうちに祈ることが重要です。病者は、キリストの死と復活への教会共同体による信仰に支えられて、困難な状況にあっても神からの救いの恵みによって強められるのです。

④ 塗油を受ける人

- ・ 病気または老齢のために危険な容態にある人は、つとめて塗油を受かるようにします。容態についての判断は、重態だと判断されるなら十分です。場合によっては、医師と相談するとよいでしょう。
- ・ この秘跡を受けた後で健康を回復し、その後再び容態が悪くなった場合、あるいは同じ病気が長引いて容態がいつそう悪化した場合、くり返して秘跡を受けることもできます。

- ・危険な病気のために外科手術が行われる時にも、手術の前に塗油を受けることができます。
- ・老齢によって体力が著しく減退している時にも、危険な病気ではなくとも塗油を受けることができます。
- ・子どもも、この秘跡によって力づけられるまでの物ごころがついているなら、塗油を受けることができます。

⑤ 最期の糧としての聖体拝領とゆるしの秘跡の重要性

生命の危険にある信者は、最期の糧としてキリストの御からだと御血をいただいて、永遠の命（復活の命）への過越に結ばれることを教会は強く勧めています。それは、「わたしの肉を食べ、わたしの血を飲む者は、永遠の命を得、わたしはその人を終わりの日に復活させる」（ヨハネ 6・54）と言われた、主のことばに基づいています。

したがって、信者はみな、主と深く結ばれるため死が差し迫っているときに聖体拝領（最期の糧）を受けることが大切です。また、その準備としてゆるしの秘跡を受けることも重要です。このゆるしの秘跡を行う前に、まずこれまでの自分の人生を振り返りながら、どれだけ神と人々に愛され、支えられた人生であったかを思い起こしましょう。そうすると感謝と信頼の心が湧いてきます。また同時に自分の弱さや愚かさ、また自分の行いによって、神や人々を傷つけてきたことを素直に見つめ、幼子のような気持ちで神にゆるしを願いましょう。こうしてよく準備されたゆるしの秘跡と聖体拝領を通して、良き牧者であるキリストは死の恐怖に打ちひしがれる小羊を、その肩に担いで、天の父のもとに導いてくださることでしょう。

そのために、教会は司祭たちにも、この最期の糧の授与とゆるしの秘跡が安易に延期されずに、速やかに病者の意識が確かな時に行う配慮を怠らないように勧告しているのです。

⑥ 3つの秘跡の順序

確実に死は訪れますが、誰も自分の死の時を正確には予測できません。そのため多くの人には死について考え、その準備をすることを避けようとしがちです。でも、カトリック信者はキリストの死と復活を見つめて生きる者として、自分の死のときを人生の完成のとき、神との出会いのときとして、その準備を普段から心にとめるようにしたいものです。

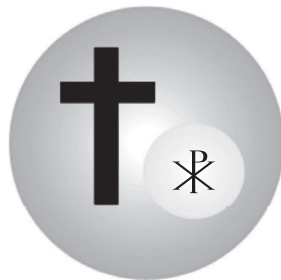
教会はこの3つの秘跡の重要性を考慮して、その授け方の順位について次のように勧めています。

- ・危険な状態ではない病者と老人を訪問する際には、ゆるしの秘跡と聖体拝領を勧めています。
- ・死の危険が迫っているか心配される病者のためには、ゆるしの秘跡と病者の塗油と聖体拝領（最期の糧）を勧めています。
- ・死の危険が差し迫っている場合（臨終の場合）、時間に余裕があればゆるしの秘跡、塗油、聖体拝領を続けて行います。時間に余裕がなければ、ゆるしの秘跡と聖体拝領。そしてまだ時間があるならば塗油を勧めています。（塗油より聖体拝領の方が大事なのです。）意識不明その他の事情で聖体拝領ができない場合には、塗油だけになります。

以上のことから、死の危険に際して、教会が勧める秘跡は、まず「ゆるしの秘跡」と「聖体拝領」です。そして、時間に余裕があれば「病者の塗油」を行います。したがって、病者の意識がはっきりしている時に、早めに司祭に連絡しましょう。意識がないなら、「病者の塗油」のみとなります。生死がはっきりしないときは、条件付きで塗油のみを行います。それは、この塗油が、死者ではなく生者のための秘跡だからです。

最後に、死の危険がさし迫っていなくても、もし病気になったり、ミサに参加できない状態が長く続いたりしたなら、遠慮なく司祭に連絡して、定期的な病人訪問（月に一度程度）を願い出しましょう。その際、司祭への謝礼は気にしないでください。教会（司祭や信徒の代表者）が病者のそばにいて奉仕することはとても大切なことなのです。

（カトリック中央協議会出版「カトリック儀式書 病者の塗油」
2007年2月1日 第9刷 P.7～P.14参照）



お気に入りの写真（自分の顔）

写 真

（ご自分のお気に入りの写真をお貼り下さい）

〔コメント〕

.....

.....

.....

わたしの人生

生まれてから現在までのご自分を振り返ってみましょう。

それは、人生の歩みを再確認すると同時に、愛する家族に「私はこんな人生を歩んできたんだよ」という想いを伝えることにもなります。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



わたしの家族

① 父親について

名前： 生年月日：明治・大正・昭和・平成 年 月 日

思い出や印象：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

② 母親について

名前： 生年月日： 明治・大正・昭和・平成 年 月 日

思い出や印象：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

※欄が足りなければ、別紙に書いてこのページに貼ってください。

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

③ 配偶者との出会いについて

名前： 生年月日：昭和・平成 年 月 日

思い出や印象：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

④ 結婚のこと

名前： 結婚記念日：昭和・平成 年 月 日

思い出や印象：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

⑤ 子供について

名前： 生年月日：昭和・平成 年 月 日

思い出や印象：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

名前： 生年月日：昭和・平成 年 月 日

思い出や印象：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

※欄が足りなければ、別紙に書いてこのページに貼ってください。

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

⑥ 兄弟姉妹について

名前： 生年月日：昭和・平成 年 月 日

思い出や印象：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

名前： 生年月日：昭和・平成 年 月 日

思い出や印象：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

⑦ 一番心に残っている家族との思い出

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

⑧ 家族に伝えたいことば

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

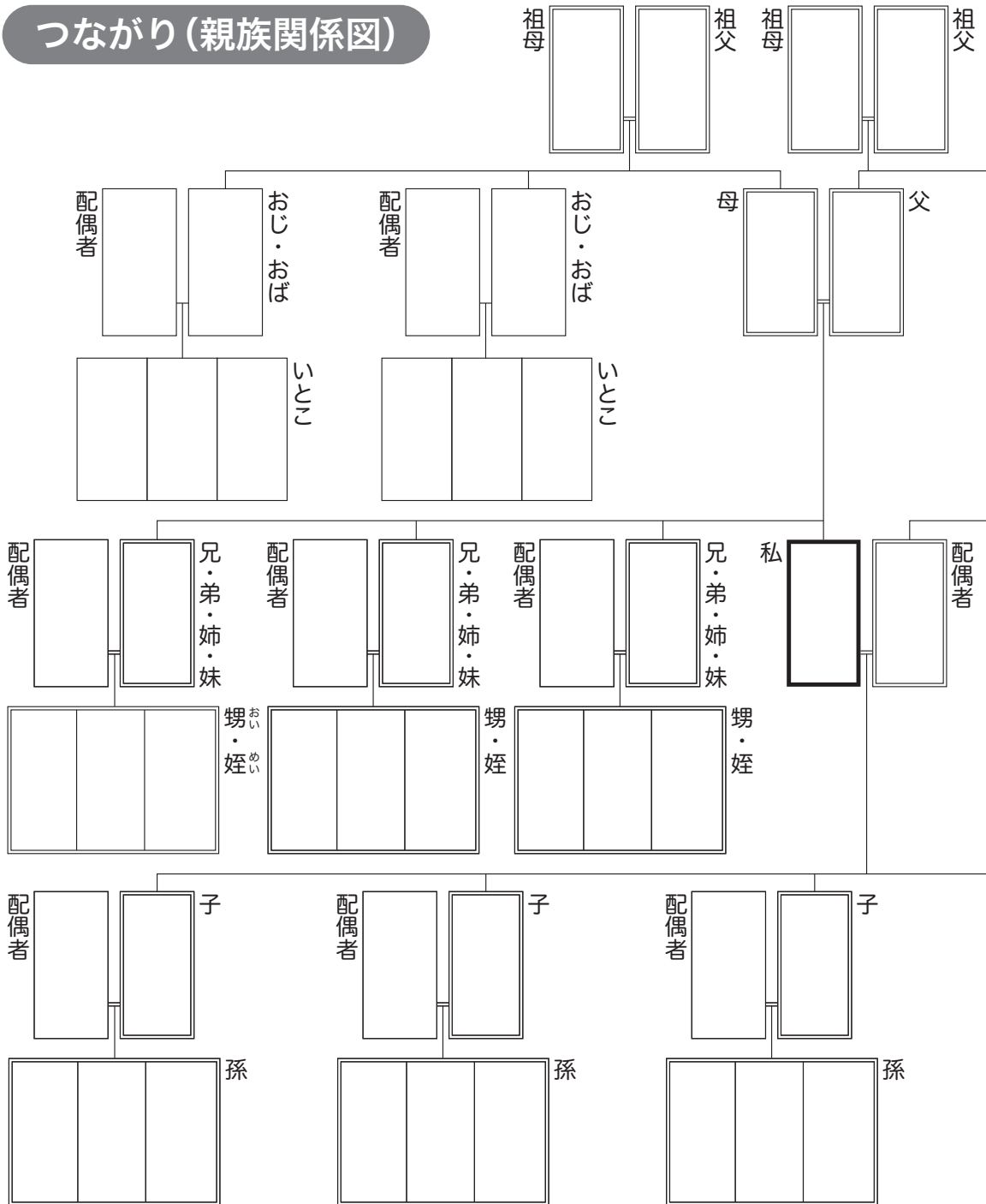
.....

.....

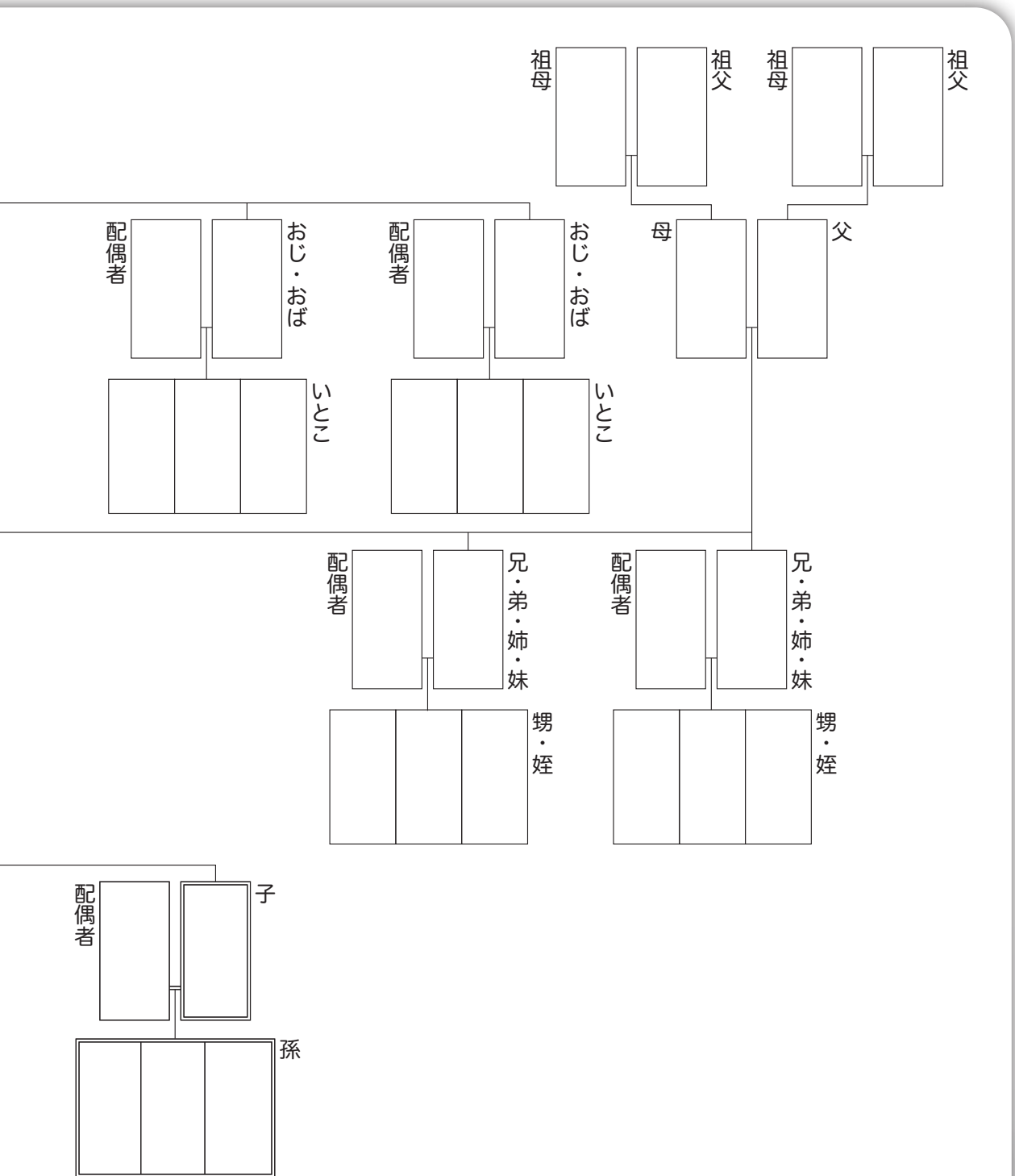
.....

※欄が足りなければ、別紙に書いてこのページに貼ってください。

つながり (親族関係図)



記入日： 年 月 日



わたしの大切な人たちへ

さんへ

.....

.....

.....

.....

さんへ

.....

.....

.....

.....

.....

さんへ

.....

.....

.....

.....

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

さんへ

さんへ

さんへ

通夜・葬儀について

※当てはまる項目の□に✓をつけてください。

※複数回答可

① 葬儀社、生前契約・予約について

葬儀社名： T E L

契約している（支払い済み） 具体的に：

予約している

② 通夜をしてほしい場所

教会 自宅 家族の希望に任せる その他

教会名： T E L

所在地：

③ 葬儀をしてほしい場所

教会 自宅 家族の希望に任せる その他

教会名： T E L

所在地：

④ 葬儀の費用について

互助会や共済に加入している 具体的に：

保険や預貯金で準備している

特に準備していない

⑤ 葬儀の規模について

できるだけ盛大にしてほしい 具体的に：

ごく一般的にしてほしい

ささやかに内輪だけでしてほしい

家族に任せます

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

⑥ リクエスト

たくさんの花で飾ってほしい

具体的に：

好きな聖歌（賛美歌）を流してほしい

具体的に：

好きなお祈り

具体的に：

葬儀の会場に置いてほしい思い出の品がある

具体的に：

保管場所：

その他の要望

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

⑦ 遺影（写真）について

写りの良い写真、気に入っている写真を遺影にするため、生前に準備する人が増えています。

お気に入りの写真がある

具体的に： 保管場所：

家族に任せます

⑧ 棺の中に入れてほしいもの（燃えにくい物など入れられない物があります）

具体的に：

保管場所：

⑨ 衣裳について

最近では、自分の気に入った服を死装束に選ぶ人も増えています。

伝統的な死装束でいい

着たい服がある 服の特長：

保管場所：

特に希望は無いが、伝統的な死装束はあまり好まない

⑩ 喪主について

喪主になってほしい人がいる

名前： 続柄：

家族に任せます

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

⑪ 弔辞奉読者について

弔辞を読んでほしい人がいる

名前： 続柄：

家族に任せます

⑫ 会葬返礼品について

豪華に 標準に 質素に

具体的に：

.....

⑬ 香典返し（寄付等）について

具体的に：

.....

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

⑭ 参列して頂いた方への御礼状

通夜や葬儀・告別式に参列していただいた方には、通常、葬儀社の用意した文面に喪主の名前を入れた会葬礼状を印刷しお渡しする事が多いようですが、ここでは、感謝の気持ちをこめた言葉を参列して下さった方へ伝えられるように書いてみましょう。

※会葬礼状の代わりとして使うこともできます。

※欄が足りなければ、別紙に書いてこのページに貼ってください。

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

⑮ その他（申し添える事があれば記入して下さい。）



埋葬先について

※当てはまる項目の□に✓をつけてください。

※複数回答可

① あなたが亡くなった後、お墓を守ってくれる人はいますか？

いる

いない

② 自分が入るお墓を持っていますか

持っている

所在地：

納骨堂（教会名）：

教会墓地名：

連絡先： 電話（ ） -

持っていない

【②で「持っていない」と答えた方のみ以下の質問にお答え下さい。】

③ 今後、お墓を購入する予定はありますか

近々探そうと思っている

探そうと思うが、今のところ予定はない

自分の死後、家族に任せます

全く考えていない

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

④ その他の希望

分骨について

誰 に（具体的に記入）：

どこに（具体的に記入）：

.....

散骨について

誰 に（具体的に記入）：

どこに（具体的に記入）：

.....

⑤ 命日祭（ミサなど）について

希望します

具体的に記入：

家族に任せます

必要としません

一緒に祈ってほしい方々の名前：

⑥ お持ちの「御像」「信心道具」「家庭祭壇」等についてどのようにして欲しいですか。

家族に任せます

その他：

「相続」の基礎知識

平成26年7月現在

●相続とは

被相続人（亡くなった人）の財産を一定の家族が引き継ぐことを相続といいます。財産の相続は、複雑で理解するのは大変です。基礎的な知識を持っていないと大きな損をしてしまうかもしれません。いざという時に備えて知識を身につけておきましょう。

●法定相続人とは ※相続人とは、財産を相続する資格がある人

法律で定められた相続人のことを「法定相続人」といいます。法定相続人になる資格があるのは、配偶者（戸籍上婚姻している夫や妻）と血族（親戚縁者）です。配偶者は常に法定相続人になれますが、血族は優先順位があります。配偶者以外の相続人の順位は以下のとおりです。

■第1順位：子 どんな場合でも相続人になります。養子、認知されている非嫡出子、被相続人が亡くなった時妻のお腹にいた胎児、先妻の子（実子）でも相続人となります。子がすでに死亡している場合、その子である孫が相続人となります。

■第2順位：父母 被相続人に子がない場合、相続人となります。父母が死亡している場合、祖父母が相続人となります。

■第3順位：兄弟姉妹 被相続人に子（第1順位）、及び父母（第2順位）がない場合、相続人となります。

●法定相続分とは ※相続分とは、誰がどれだけ相続するかの割合

それぞれの相続人には、法律で法定相続分が定められています。ただし、相続人全員が合意すれば自由な割合で分配することができます。

■被相続人に子がいる場合

①配偶者がいない場合……子がすべてを相続。子が複数の場合は均等に分配。

嫡出でない子の相続分が嫡出子の相続分と同等。

(平成25年9月5日以後に開始した相続について適用
されます)

②配偶者がいる場合……配偶者が1/2、子が1/2を相続。

■被相続人に子がない場合

①配偶者がいない場合……父母がすべてを相続。

②配偶者がいる場合……配偶者が2/3、父母が1/3を相続。

■被相続人に子・父母がない場合

①配偶者がいない場合……兄弟姉妹がすべてを相続。兄弟姉妹が複数の場合は均等に分配。但し、父母の一方のみを同じくする半血兄弟姉妹の相続分は、父母の双方を同じくする全血兄弟姉妹の相続分の1/2となります。

②配偶者がいる場合……配偶者が3/4、兄弟姉妹が1/4を相続。

●相続税とは

被相続人(亡くなった人)から財産を譲り受けた者に対してかけられる国税です。相続税は、相続人が負担することになります。

●相続税控除とは

相続が発生すると心配になるのが相続税の事です。課税される遺産総額が基礎控除額より少なければ、相続税は課税されません。遺産相続で、相続税が課税されるケースは相続発生件数全体の5%程度にすぎません。

■基礎控除額 = 5000万円 + 法定相続人の人数×1000万円

※平成27年1月1日から、

■基礎控除額 = 3000万円 + 法定相続人の人数×600万円
に引き下げられます。

●相続税の課税財産と非課税財産

課税財産	土地	居住用・事業用の宅地、田畑、山林、原野、牧場、雑種地など
	土地の上に存する権利	地上権、賃借権（借地権）、耕作権、永小作権など
	家屋	自用家屋、借家、工場、倉庫、門、堀、庭園設備など
	構築物	駐車場、広告塔、養魚池など
	事業用・農業用財産	減価償却資産（機械装置、器具備品、車両など） 棚卸資産（商品、製品、半製品、仕掛品、原材料、農作物など） 営業上の債権（受取手形、売掛金、貸付金など） その他の財産（営業権など）、牛馬、果樹など
	預貯金、有価証券	現金、各種預貯金、株式、出資金、公社債、受益証券（証券投資信託、貸付信託）など
	家庭用財産	家具、什器備品、宝石、貴金属、書画骨董、自動車など
	その他の財産	立木、貸付金、未収金、配当金、ゴルフ会員権、特許権、著作権など
	みなし相続財産	生命保険金、死亡保険金、死亡退職金、定期金（年金）、特別縁故者が受けた分与財産、定額譲り受けなど
生前贈与財産	相続開始前3年以内に被相続人からもらった財産 (贈与税の配偶者控除を受けている場合は、配偶者控除額を除く)	
非課税財産	墓地、墓石、仏壇、仏具、神棚、祭具など (ただし、商品、骨董品、または投資の対象となるものは課税財産となる)	
	香典、花輪代、弔慰金 (業務上の死亡は、賞与を除く普通給与の3年分、その他の死亡は同6ヶ月分までの金額)	
	国や地方公共団体、公益法人などに寄与した財産	
	特定公益信託の信託財産とするため支出した金銭（申告期限までに）	
	公益事業を行う人が相続や遺贈で受け取った公益用事業財産（申告期限までに）	
	心身障害者扶養共済制度にもとづく給付金の受給権	
	相続人が受け取った生命保険金のうち [500万円×法定相続人の人数] で計算した額までの金額	
	相続人が受け取った死亡退職金のうち [500万円×法定相続人の人数] で計算した額までの金額	

相続の手続きは、大変複雑で面倒なものです。不利益にならない様にトラブルを避ける為にも、税理士や弁護士などの専門家に相談することをおすすめします。

「遺言」の基礎知識

平成26年7月現在

●遺言とは

遺言書があれば、亡くなった後の財産の分配や処分を自分の意思で決めることができます。すべての財産について明記してあれば、遺産分割協議をする必要はありません。不動産の変更登記を始め各種の名義変更が可能です。

遺言がない場合、あるいは見つかっても無効な場合、原則として各相続人は法定相続分を相続することになります。法定通り相続するのであれば、遺産分割協議書は必要ありません。

いい換えれば、法定相続分通りに相続財産を分割しない限り、ほとんどのケースで遺産分割協議書は変更（相続）登記の添付書類として欠くことのできないものです。

法定相続分通りの遺産分割は一見平等で、好ましい分割の仕方に見えます。しかし、現実的には必ずしもよい結果をもたらすとは限りません。

たとえば、完全に分割できる財産（預貯金等）は問題となることはありませんが、不動産や車を共同所有にすることは後々処分の仕方です揉めたり、次の新たな相続が始まったときにトラブルに発展するおそれがあります。

このような意味からも遺言の必要性があります。

●遺言の種類

■自筆証書遺言

費用もかからず、最も簡単に作成できる遺言書です。

遺言者が本文、日付、氏名を自筆で書き、押印します。代筆やワープロやパソコンで作成したものは無効です。日付は正確に記す必要があります。平成17年1月吉日では日付が確定されたことにはなりません。印鑑には特に決まりはありませんので、認印でも構いません。

- メリット：手軽、簡単、無料、内容を秘密にできる。
- デメリット：無効になるおそれや改ざんや隠匿、発見されない可能性がある。
家庭裁判所での検認の手続きが必要。

■公正証書遺言

公証人が作成する公文書による遺言書です。公証人が内容を確認するので、無効となるおそれが少ないことや改ざん、紛失の心配がありません。3種類の普通方式の遺言の中では、最も安全で確実な遺言書です。

- メリット：改ざん、紛失の心配がない。公証人によるチェックがあるので、無効となるおそれが少ない。
検認の手続きが不要。
- デメリット：公証人との打ち合わせ等の手間がかかる。2人の証人が必要。
費用がかかる。
内容を証人と公証人に知られてしまう。

■秘密証書遺言

秘密証書遺言も公証役場で手続きをしますが、公正証書遺言とは随分とプロセスが異なります。本文を作成し、署名、押印（認印で可）します。日付は不要です。自筆でもワープロやパソコンで作成しても構いません。代筆でも大丈夫です。本文は遺言者自らが封筒に入れ、本文に用いた印鑑で封印します。これから先が公証役場での手続になります。

- メリット：内容を秘密にできる。代筆やワープロ、パソコンでの作成が可能。
- デメリット：2人の証人が必要。費用がかかる。無効となるおそれがある。
検認手続が必要。

家族に伝えておきたい事

死亡後の主な手続き一例

平成26年7月現在

項目	手続き	窓口	備考	チェック	
名義変更	住民票	世帯主変更届	市町村役場	故人が世帯主の場合	
	電話	名義変更	電話会社	電話帳の名前の変更	
	電気	名義変更	電力会社		
	ガス	名義変更	ガス会社		
	水道	名義変更	水道局		
	テレビ	名義変更	NHK、契約会社	衛星放送、ケーブルテレビ他	
	公団賃貸住宅	名義承継	公団営業所		
	借地・借家	名義変更	地主・家主		
返却・解約・停止	運転免許証	返却	警察(公安委員会)		
	パスポート	ポイド処理	旅券事務所	ポイド処理後、記念に返してもらえます。	
	調理師免許等	返却	発行元		
	印鑑登録カード	返却	市区町村役場	その他、老人保険医療受給者証や市民カード等	
	老人優待パス等	返却	市区町村役場	その他公共施設や交通機関の無料カード等	
	身分証明書	返却	発行元(勤務先等)		
	クレジットカード	解約	発行元の会社		
	各種会員カード	脱会	発行元		
	携帯電話	解約	契約会社		
	国民年金	年金受給者死亡届	市区町村役場	年金証書の返却、支給請求書の提出も	
	厚生年金	年金受給者死亡届	社会保険事務所	年金証書の返却、支給請求書の提出も	
	相続	故人の所得税	準確定申告	税務署	死亡日から4ヶ月以内
医療費控除		還付請求	税務署	死亡日から5年以内	
相続税		申告	税務署	死亡日から10ヶ月以内	
相続書類		書類作成	司法書士等	「相続同意書」「遺産分割協議書」など	
預貯金		支払請求・名義変更	銀行・郵便局	非課税貯蓄名義人の死亡届も	
株券・債権		名義変更	証券会社	非課税貯蓄名義人の死亡届も	
不動産		名義変更	法務局		
自動車		移転登録	陸運支局事務所		
生命保険		契約要項変更	保険会社	死亡保険金の給付請求	
特許・商標・意匠権等		名義変更	特許庁等		

※上記の事務手続等は、故人並びにご遺族の方の状況により異なります。

※必要書類の有無、事前に用意するものなど、詳しくは各機関の担当窓口などで、正確に確認して下さい。

受給の主な手続き一例

平成26年7月現在

内容	種別	期限	備考	チェック
埋葬料	健康保険	2年以内	被保険者本人・被扶養者とも5万円	
葬祭費	国民健康保険	2年以内	支給金額は市区町村により異なります。(3万円～7万円)	
高額療養費	健康保険 国民健康保険	2年以内	例えば、1ヶ月の医療費が自己負担限度額（一般所得者の場合約80,100円）を超えた場合など。	
遺族基礎年金	厚生年金 (共済年金)	速やかに	《条件》 保険料納付期間が加入期間の2/3以上。他 《対象》 扶養家族で「18歳未満の子のある妻」または「18歳未満の子」 《金額》 例えば、2人の子を持つ妻の場合、年額1,247,900円（満額）	
遺族厚生年金 (遺族共済年金)		速やかに	《条件》 在職中の死亡。保険料納付期間が25年以上。他 《対象》 扶養家族の配偶者、子、父母、孫、祖父母 《金額》 原則として、夫が生きていた場合受け取る事ができた老齢厚生年金額の3/4。	
中高齢寡婦加算		速やかに	《条件》 夫の保険料納付期間が20年以上。 《対象》 妻が35歳～64歳の間、夫が死亡した場合。又は、子が18歳に達した時。 《金額》 年額594,200円	
経過的寡婦加算		速やかに	《条件》 昭和31年4月1日以前に生まれた方。 《対象》 中高齢寡婦加算を受けている妻が65歳に達した時。 《金額》 中高齢寡婦加算額から老齢基礎年金額の不足分。	
遺族基礎年金	国民年金 いづれか一つ	速やかに	《条件》 保険料納付期間が加入期間の2/3以上。他 《対象》 扶養家族で「18歳未満の子のある妻」または「18歳未満の子」 《金額》 例えば、2人の子を持つ妻の場合、年額1,247,900円（満額）	
寡婦年金		速やかに	《条件》 夫の保険料納付期間が25年以上。他 《対象》 夫に生計を維持され婚姻関係が10年以上継続していた妻が60歳～65歳まで。 《金額》 原則として夫が生きていた場合、受け取る事ができた老齢厚生年金額の3/4。	
死亡一時金		速やかに	《条件》 老齢基礎年金・障害基礎年金を受給していない第1号被保険者が死亡したとき。 《対象》 扶養家族の配偶者、子、父母、孫、祖父母 《金額》 保険料を納めた年数による。 (例えば420月以上の場合32万円)	
葬祭料	労災保険	2年以内	315,000円＋給付基礎日額の30日分、又は給付基礎日額の60日分	
遺族補償年金		5年以内	例えば、遺族（受給資格者）が3人の場合、給付基礎日額の223日分	
死亡一時金		5年以内	受給資格者がいない場合、給付基礎日額の1000日分	
死亡保険金	生命保険 簡易保険	速やかに	契約内容による	

※上記の受給資格等は、故人並びにご遺族の方の状況により異なり、収入などにより受給できないものもあります。

※上記内容は、変更される場合があります。必要書類の有無、事前に用意するものなども併せて、詳しくは各機関の担当窓口などで、正確に確認して下さい。

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

わたしの情報

① 基本情報

フリガナ 名 前	
生 年 月 日	
本 籍 地	〒 TEL FAX
勤 務 先	TEL
健康保険証	種類 記号番号
老人保険証	記号番号
介護保険証	記号番号
運転免許証	記号番号
基礎年金番号	
その他の年金の 種類と番号	
パスポート	記号番号
マイナンバー	
携 帯 電 話	docomo・SoftBank au・その他 () - -
メールアドレス	パソコン 携 帯

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

② 口座自動引落としについて

項目	金融機関・支店名	口座番号	引落日	備考
電気料金			毎月 日	
ガス料金			毎月 日	
水道料金			毎月 日	
電話料金			毎月 日	
携帯電話料金			毎月 日	
NHK受信料			毎月 日	
保険料 ()			毎月 日	
保険料 ()			毎月 日	
保険料 ()				
クレジットカード の支払 ()				
クレジットカード の支払 ()				
クレジットカード の支払 ()				

× モ

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

③ 預貯金・保険・年金について

預貯金

金融機関名	口座番号	名義人

保 険 (生命保険・火災保険・自動車保険・損保保険 他)

保険会社名	保険の種類	証書番号	契約者	備考

年 金 (公的・私的)

年金の種類	
年金証書の 基礎年金番号・ 年金コード	
年金手帳保管場所	

年金の種類	
年金証書の 基礎年金番号・ 年金コード	
年金手帳保管場所	

— 付 録 —

ここに添付してある「キリスト者のための終末期医療に関する要望書」は、カトリック長崎大司教区家庭特別委員会が、2014年2月11日、「キリスト教的価値観によるいのちと性」についての講演会を、カトリックセンター・ホールにおいて開催した折に、講師：松本信愛神父様（大阪大司教区司祭）からレジメとして提出されたものです。（回復見込みがない状態や死が迫ったときなどに、ご利用いただきたく、ご案内いたします。）

今回、私のエンディングノート「感謝のうちに」を発行するにあたり、松本神父様のご好意により「キリスト者のための終末期医療に関する要望書」を付録としての掲載許可をいただき、活用させていただくことになりました。ご提供いただきました、松本神父様へ心より感謝申し上げます。

キリスト者のための

終末期医療に関する要望書

私は、人の命は神様からの贈りものであり、聖なるものであると考えていますが、この地上での命は、人にとって最高のものでも、絶対的なものでもないということを知っています。また、死はこの地上での命の終わりですが、それで全てが終わるのではなく、神の国での終わることのない命へと続いていることを信じています。もし私に死が迫ったときには、私が自分の信仰の光の下に、キリスト者としてふさわしく死を受け入れることができるように助けて下さい。

この「要望書」には、私が現在の医学では回復の見込みがない状態になったときや、私に死が迫ったときのための要望が記されています。私は、そのような状態になったときも、尊厳性を保って人間らしく一生を全うしたいと望んでいます。関係者の皆様が、この世における私の最後の望みを聞き入れて下さいますようお願いいたします。

(氏名) _____ 印 (_____ 年 _____ 月 _____ 日生)

(住所) 〒 _____

(電話) _____

(署名年月日) _____ 年 _____ 月 _____ 日

終末期医療に関する要望書

(以下の全ての項目において、該当する番号に ○、該当しない番号に ×
を記し、必要に応じて空欄に手書きすること)

1) 病名・病状について

1. 自分に詳しく知らせて下さい。
2. 家族にだけ詳しく説明して下さい。
3. <その他> (自分の言葉で)

- 2) 生命の無意味な引き延ばししか保証できないような治療方法は用いないで下さい。
ただし、痛みがひどい場合は、あらゆる手段を用いて十分な**鎮痛の処置**をして下さい。
しかし、積極的に命を取ることはしないで下さい。

1. はい (そのようにして下さい)
2. いいえ (希望: _____)

- 3) 私が数カ月にわたって、いわゆる**植物状態**に陥ったとき、私の死を無意味に引き延ばさないで下さい。

1. はい (そのようにして下さい)
2. いいえ (希望: _____)

4) 臓器提供について

1. 臓器の提供はいたしません。〈ここを選んだ場合は、以下の2, 3に×をつける〉
 2. **心臓が停止した死後**、以下の臓器・組織を移植のために提供いたします。
 3. 脳死の判定に従い、**脳死後**、以下の臓器・組織を移植のために提供いたします。
- 〈2, 3の一方、または、双方を選んで○で囲み、不要な番号に×をつける〉

① 移植に利用できる全ての臓器・組織

② 以下の臓器・組織：心臓 肝臓 肺 膵臓 腎臓 角膜
中・内耳 骨 皮膚 (その他) _____

〈注：臓器（角膜を除く）を提供した場合は、すでに献体団体に登録されていても「献体」はできなくなります。〉

この「要望書」は、私が熟慮の上、精神的に健全な時に作成し、署名したものであるということは、下記の二人の証人が証明して下さいます。

〈証人1〉

(氏名) _____ 印 (続柄: _____ 年齢: _____)

(住所) 〒 _____

(電話) _____

(署名年月日) _____ 年 _____ 月 _____ 日

<証人2>

(氏名) _____ 印 (続柄: _____ 年齢: _____)

(住所) 〒 _____

(電話) _____

(署名年月日) _____ 年 _____ 月 _____ 日

- ◇ ペンまたはボールペンで記入すること
- ◇ 訂正箇所ははっきりとさせ訂正印を押すこと。
- ◇ 本人および2人の証人が署名捺印したものを本人が所持し、そのコピーを、家族、親友等に預けておき、必要なときに関係者に提示していただくようお願いしておきます。
- ◇ 「末期状態にある患者の治療行為の中止のためには患者の意思表示が必要である。事前の文書による意思表示は推定的意志として有力な証拠となる」という、1995年3月28日の横浜地裁の判決がある。
- ◇ ただし、事前の意思表示が実行の時点とあまりにかけ離れた時点でなされたものであると、内容に疑いが生じる場合が考えられるので、時々更新することが望ましい。
(それは、時期に応じて自分の将来について考えるよい機会ともなるであろう。)
- ◇ 証人が証人としての任を遂行できなくなったときには、できるだけ早く「要望書」を再作成することが望ましい。
- ◇ 「要望書」はいつでも破棄・再作成でき、最新のものが効力を持つ。

作 製：松本信愛（聖トマス大学）

参考資料：教皇庁教理省「安楽死に関する声明」、スペイン司教団「いのちに関する遺言書」
日本尊厳死協会「リビング・ウイル」、終末期を考える市民の会「終末期宣言書」
アメリカ合衆国司教協議会「カトリック医療機関のための倫理的・宗教的指針」
"Health Care declaration" (MN), "Declaration of Health Care Decisions" (SSND)
「臓器提供意思表示カード」

助 言：日本カトリック医師会大阪支部



記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

(M E M O)

あ と が き

ご高齢の信者さんたちから、人生の心残りとしてご自分の子供たちや孫たちの信仰の行く末を案じる声をよく耳にします。子供たち家族と顔を合わせる度に、その不信仰さをとがめてきた方々も少なくないようです。気がつけば、宗教の話は、家族の間に不協和音を生むだけになってしまっているようです。

そこで、家庭委員会では、ご自身の歩まれた人生を振り返りながら、神や家族や多くの方々への感謝の心で、ご自分の人生をいとおしんでいただくためにこのノートを作成しました。

また、誰も自分の人生の思いを一気に確かなものとして書き記すことはできません。このノートは、何度でも書き直すことができます。その度に、いろんなことを振り返り、再発見したこと、さらなる感謝の思い、ゆるしを願いたいこと、様々な希望などを自由に書き深めていただきながら、自分の残された大切な時を豊かに過ごしていただけたら幸いです。こうして、家族や大切な人たちとの関わりも見直され、有意義な会話も増えることを願ってやみません。やがて、自分の希望にそった最期を迎え、自分の信仰の有りようが家族に理解され、大切なの方々との絆が深められることを心から願っています。

家庭委員会

2015年11月1日 第1刷発行
2016年 1月5日 第2刷発行
(日本の信徒発見150周年記念の年に)

感謝のうちに
－私のエンディングノート－

定価 1,000円(税込)

編集兼
発行 長崎大司教区 家庭委員会
〒852-8113
長崎県長崎市上野町10-34 (カトリックセンター内)
TEL. 095-846-4246

印刷 九州印刷株式会社
〒852-8103 長崎県長崎市緑町4-5
TEL. 095-846-6844

◇無断転載・複写を禁じます。

◇落丁本・乱丁本は弊社にお送り下さい。送料当方負担でお取り替えます。

